



id: SI_002

model: openai/gpt-5.4-mini

seeds:

04_risiko: mulighet

03_relasjon: konkurranse

05_handling: forhandle

01_perspektiv: operasjonell

02_tidhorisont: langsiktig

Instans SI_002

Seeds: operasjonell | langsiktig | konkurranse | mulighet | forhandle

Du har ikke et «time management»-problem, men en **portefølje-forhandling**: virksomhet, parforhold, barn, kropp og (eventuelt) valp konkurrerer om samme kapasitet. Seier her er ikke å få alt til å passe, men å **låse noen få ikke-forhandlingsbare blokker** og forhandle hardt rundt resten.

1) Ikke-forhandlingsbare blokker

Merk disse som «beskyttet kapasitet»:

- **Morgener/før jobb med barn eller rolig start:** 20–30 min, 3–5 dager/uke.
- **2 faste familiekvelder** uten jobbinterferens.
- **1 partnerblokk** per uke: 60–90 min uten logistikkprat.
- **3 treningsøkter:** 30–45 min; kort nok til å bli gjort.
- **1 egen restitueringsblokk:** 60 min/uke, helt uten nyttekrav.

Forsvar dem med en enkel regel: **Hvis virksomheten spiser disse, mister du total kapasitet og blir dårligere leder.** Det er en konkurranseomkostning, ikke selvpleie.

2) Automatiser / outsource / reorganiser

Høy ROI:

- **Middag:** matkasse/plan + repeterbare ukemenyer. Spar 3–5 t/uke.
- **Renhold:** vaskehjelp 2–4 t annenhver uke. Koster typisk 800–2000 kr/uke; frigjør energi mer enn tid.



- **Transport/levering:** samkjøringsordning, bestemor, nabobytting, avtalt «henting-ansvar» med samboer.
- **Kleshåndtering:** én kurv per person, mindre perfeksjon.

3) Konfliktpunkter og tiltak

Typiske kollisjoner: kveldsmøter, «bare denne uka»-arbeid, og usynlig husarbeid. Tiltak: **forhandle ukentlig kapasitet eksplisitt**. Ikke vent på bedre tider; lag en «cap» på arbeidstimer og en avtalt nødprotokoll for toppuker.

4) Valp?

Min vurdering: **utsett, med mindre dere har dokumentert overskudd**. Valp er en 6-12 mnd operasjonell forstyrrelse. Det kan fungere hvis:

- du kan delegere dagtid,
- samboer faktisk vil eie 50% av belastningen,
- dere har stabil logistikk og lav reise,
- dere tåler at trening, spontanitet og søvn blir svekket.

Ellers er det en **deal-breaker forklart som glede**.

5) Følelsen av fritid

Du liker rykk og napp: bra. Lag **mikrofriper**: 20 min løp, 30 min kaffe med venner, 1 kveld annenhver uke. Fritid føles reell når den er **beskyttet og gjenkjennelig**, ikke når den er «resttid».

6) Samboeren som strategisk partner

Hun må være med i **prioriteringsmøtet**, ikke bare i konsekvensene. Del på tre ting: logistikk, økonomi, og «hva som kuttes først når det blir for mye». Det er forhandlingsstyring, ikke flaks.

Neste steg

1. Lag en ukentlig kapasitetssamtale på 20 min med samboer.
2. Definer 5 beskyttede blokker og legg dem i kalenderen først.
3. Sett valp på vent i 6 måneder og evaluer med konkret belastningslogg.